

# Svåra känslor och suicidala handlingar

Ullakarin Nyberg

Psykiater och överläkare, författare,  
suicidforskare, programledare SR P1

Sommarpratare 2021

[Ullakarin.nyberg@regionstockholm.se](mailto:Ullakarin.nyberg@regionstockholm.se)

# Är det farligt att känna?

Glädje

Tacksamhet

Sorg

Ilska

Ensamhet

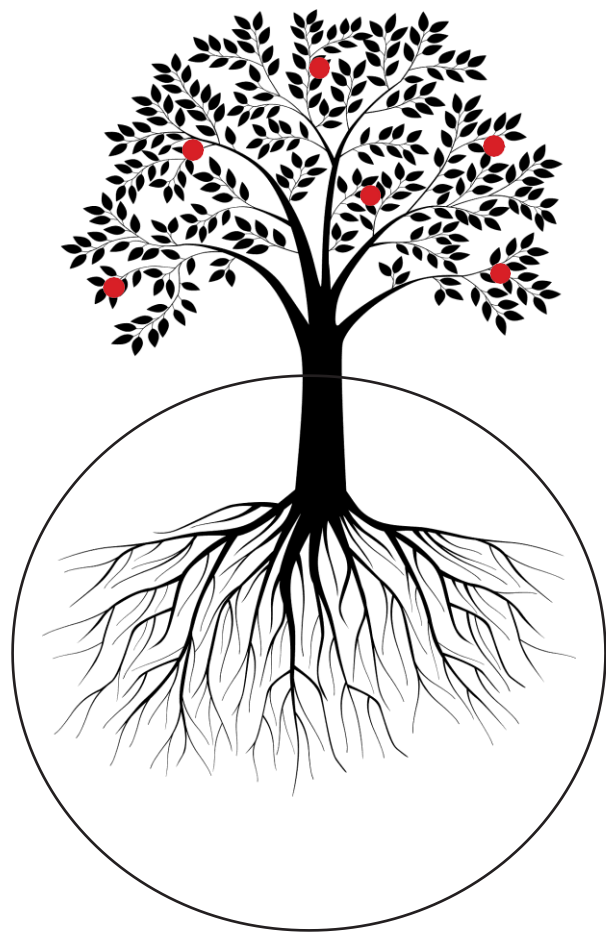
Skam

Skuld

.....

# Vår kultur

- Rädsla för lidande, brist på acceptans av ovälkomna känslor: *Tänk positivt*
- Åtgärdsinriktade, snabba lösningar: *Självhjälpsbok, human doings*
- Brist på samtal om mening: *Vad gör mitt liv värt att leva? Vad vill jag prioritera i mitt liv?*
- Jämförelser med andra och höga krav: *Det är bara jag som inte klarar av mitt liv*



Synligt

osynligt

Livskonst

## Existentiell tomhet

”Det går bra för mig. Jag är duktig i skolan, ser hyfsat bra ut, har kompisar och en fin familj. Jag kommer att kunna få ett bra jobb om jag fortsätter att anstränga mig. Säkert familj också. Men sen då? Är livet inte mer än så? Det känns så meningslöst.”

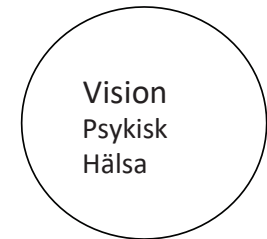
# Depressivt feltänkande

” Sörj mig inte. Jag har det bra nu när jag inte behöver lida mer. Ni får det bättre utan mig, det vet jag. Jag klarar ingenting och en sån person behövs inte. Ni kan inte fortsätta att ta hand om mig hur länge som helst. Ni är bäst! Fortsätt med era liv och tänk att vi ses igen i Nirvana. Där kan vi vara lyckliga tillsammans.”

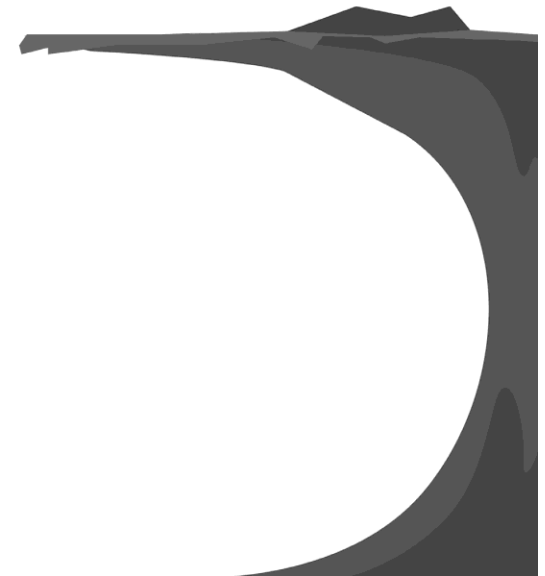
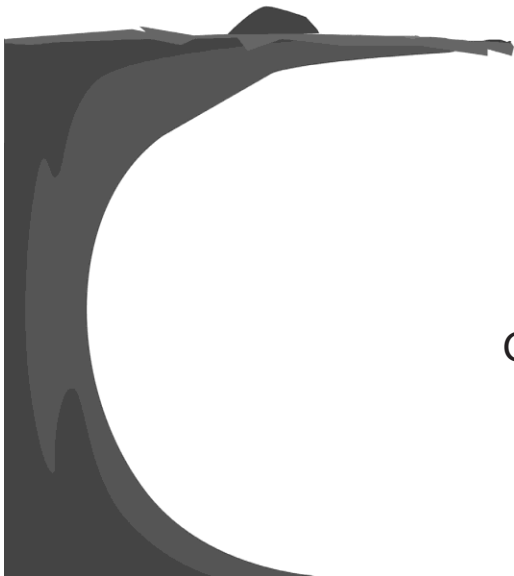
# Gapet



Nuläget



Vision  
Psykisk  
Hälsa



Glapp mellan behov och tillgänglighet

# Suicid som psykologiskt misstag





## Berättelsen – två experter

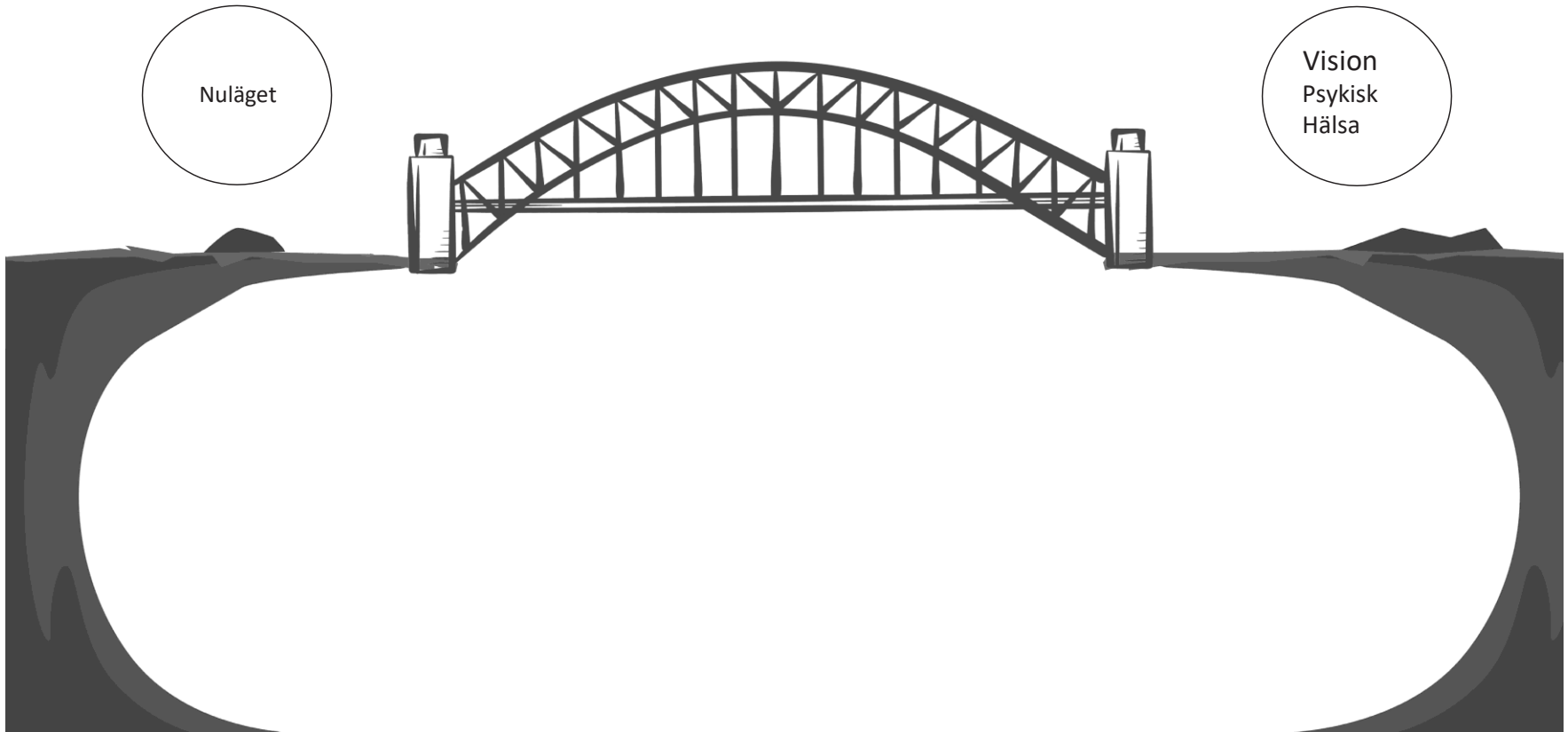
- *Vem pratar du med om saker som är jobbiga? Finns det någon vuxen som förstår dig och som du har förtroende för?*
- *Har du ett mål för ditt liv?*
- *Har du en plan för att ta dig dit?*
- *Vilka sammanhang ingår du i? Trivs du där?*
- *Vad tycker du om att göra?*
- *Vad är viktigt för dig? Vad tror du på?*
- *Vem tror på dig? Vem bryr sig om hur det går för dig?*
- *Vad vill du ha hjälp med?*

# Livskonst

Förebyggande arbete behövs

Nuläget

Vision  
Psykisk  
Hälsa



# Vad går att göra för en enskild person?

- Jag bryr mig om hur det går för dig och jag är glad att du är här (*engagemang*)
- Jag stannar, lyssnar och försöker förstå (*närvaro*)
- Jag vill inte att du ska må så här dåligt (*du berör mig*)
- Människor med dina erfarenheter behövs (*du är viktig*)

# Vad går att göra för en enskild person?

- Jag vill inte att du tar ditt liv och jag kommer att anstränga mig för att det inte ska bli så. Du får ge upp men jag ger aldrig upp (*du är viktig*)
- Du får känna och tänka vad du vill, men du får inte *göra* vad du vill. Då kan du dö och det vill jag inte (*tydlighet, acceptans och gränssättning*)

*Samarbete. Vad kan vi göra, vad kan närstående göra, vad kan patienten göra själv?*

*Vårdkedjor utan glapp*

# Livskonst

- *Vilka är mina styrkor?*
- *Vilka är mina svagheter?*
- *Hur kan jag anpassa mina mål i livet utifrån den jag är?*
- *Acceptera alla känslor som en del av mig som inte behöver påverka mitt beteende*
- *Mindre fokus på att avlägsna, mer på att förstärka*

# Poddar

Inferno podcast (min egen)

På liv och död (MIND)

Samtal om samtal

Utan dig

TEDtalk (TEDx How to talk about suicide)

Slumpens hjältar

Existenspodden

Allt du velat veta

Berätta alltid det här

Aldrig ensam <https://youtu.be/WX5ZTSzQOxQ>

Sommar SR P1 17 augusti

Livet med Ullakarin Nyberg SR P1

Framgångspodden

Nyfiken på

Podd Mogna

Ångestpodden

Sinnessjukt

Cancerresan SR P1

Diabetespodden

